EVI108U - GENEL BESLENME
Dönem Sonu Deneme Sınavı

1) Sigara içen, nitrit ve nitrat katkısı yapılmış sosis benzeri ürünleri tüketenlerin özellikle hangi vitaminden zengin beslenmeleri önerilir?

A)

A vitamini

B)

B1 vitamini

C)

K vitamini

D)

D vitamini

E) C vitamini

Çözüm :

C vitamini kanser oluşumuna neden olan pek çok maddenin vücuttan atımına destek olduğundan antikanser öge olarak da bilinir. Enfeksiyonlarda ve sigara içenlerde gereksinimin en az iki kat arttığı bu nedenle sigara içenlerin ve enfeksiyonu olan kişilerin daha çok C vitamini almaları önerilir. C vitamini nitratlardan nitrosamin oluşumunu etkilediğinden nitrit ve nitrat katkısı yapılmış sosis benzeri ürün tüketiminde sindirim sisteminde nitrozamin oluşumunu engellemek için C vitamininden zengin besin alınması önerilir. Böylece mide ve özefagus kanserlerine karşı koruyucu olduğu bildirilmektedir. Doğru yanıt E'dir.

Doğru cevap E şıkkıdır.

2) Aşağıdakilerden hangisi monosakkarit'dir?

A) Galaktoz
B) Sellüloz
C) Maltoz
D) Laktoz
E) Sukroz

Çözüm :

Monosakkaritler: Bunlara basit şekerler de denir. Bir ünite şeker içerirler. Daha küçük parçalara ayrılamazlar. İçerdikleri karbon atomu sayısına göre sınıflandırılırlar: Üç karbonlu
trioz, 4 karbonlu tetroz, 5 karbonlu pentoz, 6 karbonlu heksoz gibi. Beslenme açısından önemli monosokkaritler 6 karbonlu heksoz grubundan glikoz, früktoz ve galaktoz ve 5 karbonlu gruptan da riboz dur.

Doğru cevap A şıkkıdır.

3) Bitkiden elde edilen kısımlarına göre aşağıdaki sebzelerden hangisi "yumru" grubundandır?

A) yer elması
B) soğan
C) kuşkonmaz
D) lahana
E) enginar

Çözüm : Sebzeler, bitkiden elde edilen kısımlarına göre şöyle gruplandırılır:

• Yumrular: Yer elması, patates

• Kökler: Şalgam, pancar, havuç, kereviz

• Soğanlar: Pırasa, soğan, sarımsak

• Sürgünler: Kuşkonmaz

• Yaprak: Lahana, ıspanak, semizotu, pazı, vb

• Çiçekler: Enginar, karnabahar, bamya

• Meyveler: Domates, patlıcan, biber, hıyar, kabak

Bu nedenle doğru yanıt A'dır.
Doğru cevap A şıkkıdır.

4) Aşağıdakilerden hangisi kişilerin beslenme alışkanlıkları ve yemek tercihleri ile ilgili etmenlerden biri değildir?

A) Fizyolojik ve psikolojik etmenler
B) Ekonomik etmenler
C) Sosyo-kültürel etmenler
D) Dış etmenler
E) Piyasa koşulları

Çözüm :

Piyasa koşulları, yemek hizmeti sunanlarla ilgili bir etmen olup; iklim, mevsim, coğrafik konum vb. etmenler yiyeceklerin özellikle taze sebze ve meyve piyasasını etkiler. Bu durum menü planlama sürecinde planlayıcıyı sınırlar. Menü planlanırken yiyecek kalitesinin yüksek, fiyatının da düşük olduğu aylar dikkate alınarak yiyecek seçimi yapılmalıdır. Sera ya da ithal ürünler yerine mevsiminde bol olan sebze ve meyvelerin kullanılması hem yemek kalitesini hem de maliyetleri olumlu yönde etkileyecektir.

Doğru cevap E şıkkıdır.

5) Menü planlamayı etkileyen etmenlerden yemek hizmetini sunan kurum kamu kuruluşu ise asil amacı aşağıdakilerden hangisidir?

A) Kâr etmek
B) En uygun yemek servisini sağlamak
C) Ekonomik olması
D) Taktir edilmek
E) Dereceye girmek

Çözüm : Menüler hizmeti sunan kurumun tipine ve amacına uygun şekilde planlanmalıdır. Genel olarak ticari kuruluşların amacı kâr etmek, kamu kuruluşlarının amacı ise eldeki olanaklarla en uygun yemek servisini sağlamaktır. Okullar ve aileler için menü planlamada temel amaç ise ekonomik fakat aynı zamanda yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmeyi sağlamaktır. Doğru cevap B' dir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

6) Yemek tercihinde gelenek, görenek ve dini kısıtlamalar bireyin yiyecek tercihlerini yönlendiren hangi etmen sınıfına girmektedir?

A)

Kişisel Etmenler

B)

İç Etmenler

C)

Sosyo-Kültürel Etmenler

D)

Fizyolojik ve Psikolojik Etmenler

E)

Dış Etmenler

Çözüm :

Sosyo-Kültürel Etmenler: Gelenek, görenek, sosyal kabul görme ve dini kısıtlamalar bireyin yiyecek tercihlerini yönlendiren diğer etmenlerdir.

Doğru cevap C şıkkıdır.

7) "Besin maddelerinin cam kavanoz, teneke kutu gibi kapların içine konup bu kapların ağızları hava alamayacak biçimde kapatıldıktan sonra yüksek sıcaklık derecelerinde ısıtılması yöntemi" ile saklama türü aşağıdakilerden hangisidir?

A) Besinlerin kurutularak saklanması
B) Besinlerin soğukta saklanması
C) Besinlere tuz ekleyerek saklama
D) Besinlerin konserve edilerek saklanması
E) Besinlere şeker ekleyerek saklama

Çözüm : Sorunun yanıtı: Besinleri konserve ederek saklamaktır.
Doğru cevap D şıkkıdır.

8) Satın alma sisteminin temel hedefleri bulunmaktadır. Aşağıdakilerden hangisi bu hedeflerden biri değildir?

A) Üretim için ihtiyaçları sağlamak
B) Maliyetin ve karın buluşturulması
C) Besinler için en iyi değeri bulmak
D) Yeni ürünler hakkında bilgi edinmek
E) Tarihsel bilgi edinmek

Çözüm : Tarihsel bilgi edinmek
Doğru cevap E şıkkıdır.

9) Aşağıdakilerden hangisi veya hangileri besin satın alan bireylerin bu süreç içerisinde gerçekleştirdiği aktiviteler arasında yer alır?

I. Kalite standartlarını belirleme.

II. Satın alınacak yiyecek ve içeceklerin listesini hazırlama.

III. Üreticiler, imalatçılar ve dağıtımcılar arasında dürüstlüğü geliştirme.

IV. Bütün yiyeceklerin besin değerlerini garanti etme.

V. Elde mevcut yiyecek ve içecek durumunu kontrol etme.

A) I ve II
B) Yalnız II
C) III, IV ve V
D) Yalnız I
E) I, II ve V

Çözüm : Satın alma işlemlerini yürüten birey, satın alma sürecinde genel olarak birkaç aktiviteyi gerçekleştirir. Bunlar:

• Satın alınacak yiyecek ve içeceklerin listesini hazırlama,

• Satın alma zamanını belirleme,

• Elde mevcut yiyecek ve içecek durumunu kontrol etme,

• Kalite standartlarını belirleme,

• Rekabetçi olanaklar hakkında bilgi edinme,

• Satın alma işleminin yapılacağı yerleri araştırma,

• Bütçeyi ve ödeme koşullarını belirleme,

• Taşıma koşullarının belirlenmesi,

• Depolama gerektirenler için düzenlemeler yapma, olarak sıralanabilir

III ve IV numaralı aktiviteler yiyecek ve içeceklerle ilgili yönetmeliklerin amaçları arasındadır.
Doğru cevap E şıkkıdır.

10) Aşağıdaki şıklardan hangisi kısa süreli dayanabilen yiyeceklerdendir?

A) Süt-Turşu
B) Meşrubatlar-Çikolata
C) Ekmek-Salça
D) Margarin-Şeker
E) Tereyağı-Yumurta

Çözüm : Kısa süre dayanabilen ürünler: • Et, tavuk, balık, deniz ürünleri • Süt • Yumurta • Peynir çeşitleri • Tereyağı ve kahvaltılık margarin • Taze sebzeler • Taze meyveler • Ekmek
Doğru cevap E şıkkıdır.

11) Pişmiş bir yemek servise kadar bekletilirken ısısının en az kaç derece olmalıdır?

A)

20°C'nin üzerinde

B)

40°C'nin üzerinde

C)

60°C'nin üzerinde

D)

80°C'nin üzerinde

E) 90°C'nin üzerinde

Çözüm : Pişmiş bir yemek servise kadar bekletilirken ısısının 60°C'nin üzerinde olması sağlanmalıdır.
Doğru cevap C şıkkıdır.

12)

- Protein ve şeker içeren besinlerin yüksek sıcaklıkta işlenmesi sırasında oluşmaktadır.
- Ekmek ve keklerin kabuk kısımlarındaki kahverengi rengi veren reaksiyondur.
- Patates ve tahıllarda bulunan asparagin amino asidi ile şekerler arasında reaksiyon oluşması sonrasında da akrilamid denilen bir madde meydana gelmektedir.

Yukarıda bahsedilen reaksiyon türü hangisidir?

A) Polifenol oksidaz
B) Patulin
C) Maillard reaksiyonu
D) Karamelizasyon
E) Enzimatik esmerleşme

Çözüm : Maillard (Türkçe okunuşu: Maylard) Reaksiyonu: Bu reaksiyon 1912 yılında Louis Maillard tarafından tanımlandığı için bu adla anılmaktadır. Reaksiyon protein ve şeker içeren besinlerin yüksek sıcaklıkta işlenmesi sırasında oluşmaktadır. Kahverengi renk oluşumu ile ortaya çıkan bu reaksiyona örnekler, fırında sütlaç ve kazan dibidir. Ekmek ve keklerin kabuk kısımlarındaki kahverengi rengi veren reaksiyon da Maillard reaksiyonudur. Bu reaksiyon sırasında ortaya çıkan melanoidin maddesinin fazla tüketilmesinin sağlık için sakıncalı olabileceğini gösteren çalışmalar vardır. Patates ve tahıllarda bulunan asparagin amino asidi ile şekerler arasında oluşan Maillard reaksiyonu sonrasında da akrilamid denilen bir madde meydana gelmektedir. Bu maddenin de sağlık için sakıncalı olduğu bildirilmektedir. Bu nedenle fazla kızartılmış, kavrulmuş ve yakılmış besin tüketiminden sakınılmalıdır.
Doğru cevap C şıkkıdır.

13) Hangisi Hastanelerde uygulanan temel yemek servislerinden birisi değildir ?

A) Hastalar İçin Özel Diyet Yemeği
B) Personel Yemeği
C) Gece Nöbeti Personeli Yemeği
D) Normal Hasta Yemeği
E) Ziyaretçi Yemeği

Çözüm : Tamamen hayal ürünü bir servis türüdür. Hastaneler için 4 temel yemek servis şekli mevcuttur. *Doğru cevap C'dir.*
Doğru cevap C şıkkıdır.

14) "Répondez s'il vous plaît" (Lütfen cevap veriniz) ifadesinin kısaltılmış biçimi aşağıdakilerden hangisidir?

A) R.S.V.P.
B) R.E.S.P.
C) R.P.S.V.
D) R.E.S.P.
E) R.S.I.P.

Çözüm : "Répondez s'il vous plaît" (Lütfen cevap veriniz) ifadesinin kısaltılmış biçimi R.S.V.P. 'dir.
Doğru cevap A şıkkıdır.

15) Aşağıdakilerden hangisi yemekhanelerde yapılan yemek servislerinden biridir?

A) Self servis
B) Açık büfe servis
C) Büfe servis
D) Paket servis
E) Tabak servisi

Çözüm : Yemekhanelerde yapılan üç çeşit servis vardır: Self servis, ada tipi servis, masa servisi. Doğru yanıt A'dır.
Doğru cevap A şıkkıdır.

16)

Aşağıdakilerden hangisi anne sütü ile ilgili yanlış bir bilgidir?

A)

Her zaman sterildir, ısı derecesi idealdir.

B)

Besin öğesi bileşimi bebeğin gereksinmelerine uygundur.

C)

Anne sütü alan bebeklerde solunum yolu ve mide-barsak enfeksiyonları daha az görülür.

D)

Anne sütü çene ve diş gelişimini sağlar.

E) İlk 6 ay anne sütüne ek olarak başka sıvılar verilmelidir.

Çözüm : Bebek doğduğunda ağzı ilk 4 ay sadece emme ve yutma işlevini yapmaktadır. Besini çiğneme ya da ağzında çevirme yeteneği gelişmemiştir. İlk dört ayda emme ile yutulan besinler doğrudan mideye gelir. Bu nedenle bebeğe verilecek besinlerin sıvı kıvamda olması gereklidir. Anne sütü bebekler için ilk 6 ay tek temel besindir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

17)

Aşağıdaki hangi besin ögesinin eksikliği vejeteryan diyet ile beslenen adolesanlarda görülür?

A)

Enerji

B)

Protein

C)

Vitamin

D)

Karbonhidratlar

E)

Demir

Çözüm : **Vejetaryen** diyet ile beslenen adolesanlarda demir yetersizliği görülmektedir. Adolesan dönemde demir gereksinimi kan hacmi ve kas kitlesindeki artıştan dolayı daha fazladır. Özellikle kız adolesanlarda menstruasyon dönemi başladığı için erkek adolesanlara göre daha fazla gereksinim vardır.
Doğru cevap E şıkkıdır.

18) Menapoz döneminde hangi besin ögesine gereksinim artar?

A) Demir
B) Çinko
C) Kalsiyum
D) Kafein
E) Yağlar

Çözüm : Menopoz döneminde bazı besin ögelerine gereksinim azalırken (örneğin demir), bazılarında (örneğin kalsiyum) artış olmaktadır. Genelde sebzeler, meyveler, tam tahıllar ve kalsiyumdan zengin; enerji, kafein ve yağdan fakir bir beslenmenin gerekliliği kabul edilmektedir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

19) Gebelik döneminde annenin yetersiz ve dengesiz beslenmesi bebeğin boyunu ve kilosunu etkileyebildiği gibi zihinsel gelişimi üzerinde de olumsuz etki yapabilir. Özellikle beyin yapısının şekillendiği hangi dönemde yetersiz ve dengesiz beslenme, bebeğin mental gelişiminde kalıcı gerilik oluşturabilir?

A) birinci üç aylık
B) ikinci üç aylık
C) üçüncü üç aylık
D) üçüncü aylık
E) birincive ikinci aylık

Çözüm :

Gebelik döneminde annenin yetersiz ve dengesiz beslenmesi bebeğin boyunu ve kilosunu etkileyebildiği gibi zihinsel gelişimi üzerinde de olumsuz etki yapabilir. Özellikle beyin yapısının şekillendiği birinci **üç aylık** dönemde yetersiz ve dengesiz beslenme, bebeğin mental gelişiminde kalıcı gerilik oluşturabilir.

Doğru cevap A şıkkıdır.

20) Aşağıdakilerden hangisi özellikle süt çocuklarında kusma ve ishale neden olan bir enfeksiyon ajanıdır?

A) Hepatit A
B) *Aspergillus flavus*
C) Rota Virüs
D) *Toksolplazma gondii*
E) Brusella

Çözüm : Rota virüs ise, özellikle süt çocuklarında kusma ve ishale neden olan bir enfeksiyon ajanıdır. İshal 5-7 gün sürebilir. Bağışıklık sistemi yetersiz olan bebeklerde hastalık daha uzun ve ağır seyreder. Bu virüsün bulaşması dışkı ile bulaşmış su ya da besinler aracılığı ile olur. Özellikle kreşler ve çocuk hastanelerinde salgınlar olarak görülebilir. Bu nedenle çocukların bakım ve beslenmelerinin yapıldığı yerlerin, araç gereçlerin ve çocuk bakımından sorumlu kişilerin el temizlikleri büyük önem taşır. Doğru cevap C seçeneğidir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

